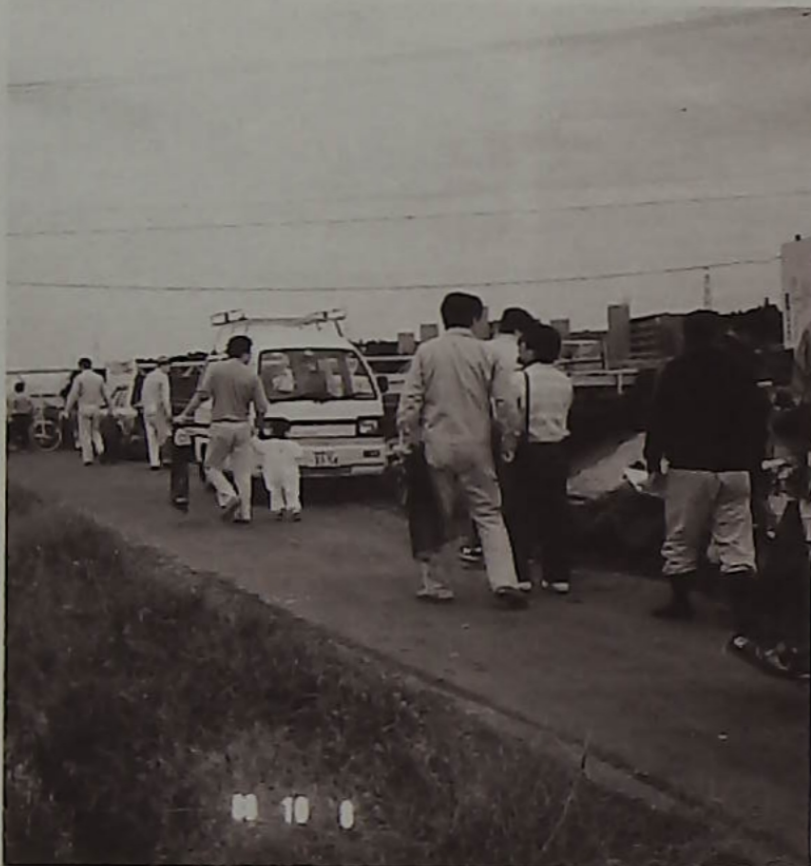


## 環境美化運動の一環として 手賀沼クリーンピクニック... 和やかに賑う



当近隣センター運営委員会では、清掃活動を通じて大津川の水辺環境をつぶさに見つめながら、水質浄化へのご理解とご協力をいただくと共に、地域に根ざした環境美化運動と、環境保全を推進していくために柏市の主催で行なわれた。平成元年11月8日午前9時から大津川コース約4kmのコースに、当初予定した45名より多い75名の参加と、後援団体の方々と共に行った。このコースは、増尾城址公園⇒増尾湧水⇒中の橋⇒更に大津川河口を経て、戸張下に至る間の空カン、空ビン類を市より支給された袋で収集しながら大津川の汚濁の状況をつぶさに見つめつつ、戸張下船つき場まで足を伸ばし収集物を集積し市長さんのねぎらいを受けながら手賀沼船上見学を行ない、浄化対策の必要をより一層痛感し環境美化運動を通じてふれあいの輪を広げることが出来ました。



## 広幡八幡宮 秋の例大祭(近況)

広幡八幡宮は、第59代宇田天皇勅願所として鎮座されたと伝えられ、その後、鎌倉時代の建久4年、柏市近郷の総鎮守として社殿が再建された。3代将軍徳川家光公からは、御朱印地10石が献上されました。御祭神は、菅田別命(第15代応神天皇)で、他に4柱の御祭神が合祀されています。現在の御本殿は、天保年間造営のものと伝えられ権現流れ造り、基礎の石垣は、安土桃山時代の形成を遺す貴重なものです。約6千坪の境内には「宮根遺跡」があります。毎年10月15日が大祭日に当り、五穀豊穰と国の安寧が祈願されます。特に昨年は、氏子・町会員の親睦を深め、より氏神様に親しんで貰おうと、境内において、パザー・芸能大会が催され、普段の静寂な神域もたくさんの親子連れで終日賑わいました。



▲本年初公開、神殿前のカラオケ大会

## 参加者 → 募る!

### 平成二年・新春の行事日程

行事名	日時	会場	対象	参加費	申込み
新春 囲碁・将棋 大会	1月21日(日) AM9:00より	増尾近隣 センター (和室)	当近隣センター 区域内に在住の方 (50名)	300円	1月10日(水)~12日(金) 費用をそえて直接センターへ (AM10:00~PM3:00)
新春 卓球大会	1月28日(日) AM9:00より	増尾近隣 センター (体育館)	当近隣センター 区域内に在住の方 で小学4年生 以上の方	一般 300円 少年 100円	1月17日(水)~19日(金) 費用をそえて直接センターへ (AM10:00~PM3:00)
腰痛予防体操	2月13日(火) PM2:00~4:00	増尾近隣 センター (和室)	一般市民(40名) (体操のできる服装)	無料	2月1日(木) 直接か電話でセンターへ (先着順)

老人芸能発表大会は3月の下旬、開催予定です。

●お問い合わせは、増尾近隣センターへ TEL (74) 7211

キレイナ手賀沼

標語

よごすまい

わがふるさとの 手賀沼を

小宮山しずくさん

平成元年

# 「ふれあい」と美と競い

敬老会 9/24(日)

体育祭 10/12(木)



▲敬老の日、今日を楽しく、いつまでもお元気で



▶司会で頑張ってます……山崎さん



▲衣裳もよし、踊りも抜群



▲民生委員の皆さん、受付ご苦労様です



▲柏市長代理、長山助役のご祝詞



▼すっかりお馴染みになった若城ジャズダンスサークル



▲パワー全開、それゆけママさんバレー



▲出た！得意なスマッシュ、気合充分の卓球部員たち



▲若さいっぱいの肢体、心も軽くの美体チーム



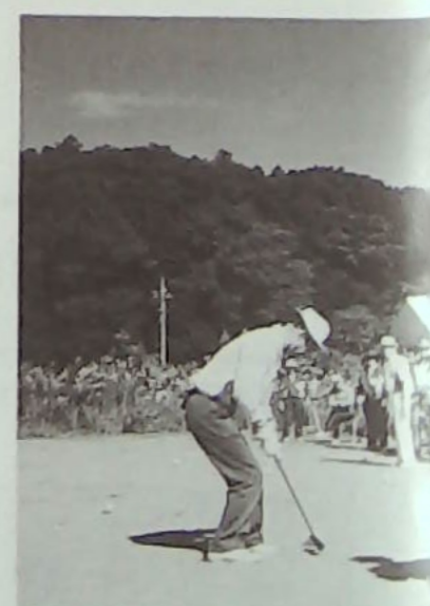
▲美しくなる華麗な健康体操をどうぞ



▼天高く、バドミントン息を抜きながらの妙技ご披露



## ゲートボール大会



▲天気快晴、熱の

第9回ゲートボール大

# の祭典・五大会を写真で追う!

文化祭 11/2(木)3(金)

ふれあいの集い 11/3(金)



小学児童の絵画、書道作品展

懐抱悟言一室之内



▲水葉会のペン字作品



▲茶道のお手なみ拝見



▲優雅な絵画と毛糸編みの作品コーナー



▲パッチワークの作品群



▲カレー作りでお忙しい裏方さん、ご苦労様です



もったゲーム展開

勝 優一南ヶ丘Aチーム  
準勝優一名戸ヶ谷Aチーム  
三位一南ヶ丘Bチーム



▲餅つきも楽ではない、頑張ってもうひとつき



▲餅つきの音もよし、売れゆきもよし



▲有馬土地区代表地区長のふれあいの集いの挨拶



▲やさいコーナーはお、忙がし、新鮮で安くて



▲いらっしゃい、フランクフルトはいかが



▲焼そばコーナーは大賑わい、良く売れます



▲近くの施設からバザーに参加

# 体育祭・各部門の優勝者・入賞者一覧



▲バレーボール優勝、酒井根クラブ



▲バドミントン優勝、Dチーム

去る10月12日、当近隣センター体育館で恒例の体育祭が開かれ、各部門別に競技が行なわれた。各チームの猛練習の成果が発揮され、好ゲームが多く見られ大変楽しいムードの内に本大会も無事終了した訳です。選手の皆さん、そして大会関係者の皆さん、ほんとうにご苦労さまでした。

(各チームの熱戦順位は次の通りです。)

## 〈バレーボール部〉

参加8チーム(133名)  
予選大会・9月26～27日実施  
優勝決定戦・10月12日  
三位決定戦・10月12日

### 順位

- 優勝・酒井根クラブ
- 準優勝・土小チーム
- 三位・昂チーム
- 四位・はくしんチーム

## 〈卓球部〉

優勝者・Aブロック 浜尾明子 篠原ミイ子  
・Bブロック 水谷輝子 武内洋子



▲卓球部、優勝者の皆さん

- ・Cブロック 田中幸子 佐藤真知子
- ・Dブロック 後藤朱美 渡辺憲子
- 準優勝者・Aブロック 丸山由美子 伊東節子
- ・Bブロック 三木純子 川田和代
- ・Cブロック 小林絹子 巖 和子
- ・Dブロック 吉原久江 赤津かね子
- 三位・Aブロック 斉藤サチエ 山口まゆみ
- ・Bブロック 高野恵美子 加藤幸子
- ・Cブロック 佐野はる子 世津仁子
- ・Dブロック 嶋田洋子 橋本美美絵
- 四位・Aブロック 首藤和子 木下節子
- ・Bブロック 福山雪子 棚瀬千枝子
- ・Cブロック 榎原千鶴 宮井咲耶子
- ・Dブロック 串間泰子 養田咲子

## 〈バドミントン部〉

- 優勝・Dチーム 鹿志村由紀子 保田靖子
- 岡室美智代 浅原美喜子
- 川村朝子 斉藤君子
- 準優勝・Eチーム 鈴木秀子 片岡百合子
- 酒井始子 佐野加津子
- 大沢テル子 佐久間美千代
- 三位・Bチーム 大友さち子 平山幸子
- 森作紀子 渡辺道代
- 高橋和江 川野晴子
- 四位・Fチーム 元山純子 井出口成智子
- 君島みどり 網野なを子
- 樋田とみこ 吉田京子

## 手賀沼…写真展

地域の生活排水が大半、大堀川・大津川を経て我がふるさとの一端である手賀沼に流れこみ、知らず知らずの内に手賀沼が汚濁化されている事は周知の通りです。●先づ「キレイな手賀沼に」をスローガンに、先頃当近隣センターで手賀沼写真展を開催。●大勢の人が写真を通して水質の汚濁度と現況を実感を以って観覧していただいた。●合わせて観覧の方々にアンケートの協力をお願いし、その集計結果をご報告します。

### 手賀沼写真展アンケート集計結果

回収数・143通 ( )内の数字%



1. 手賀沼に行った事があるか……………(91.6)
2. 手賀浄化への関心度……………(90.2)
3. 日本一汚ない沼と正解した人……………(78.3)
4. 手賀沼の汚濁源は生活排水もある…(87.4)
5. 増尾地域生活排水は大津川⇒手賀沼と正解した人……………(65.0)
6. あなたの家庭での浄化対策は
  - イ 三角コーナー……………(61.5)
  - ロ ろ紙袋……………(34.3)
  - ハ 浄化槽の定期点検…(5.5)
  - ニ 側溝の清掃……………(26.6)
  - ホ その他……………(28.0)
7. 洗濯の洗剤は・合成洗剤…(56.7)
  - ・粉石けん…(34.2)
8. 生活排水の処理は・公共下水道…(28.7)
  - ・合併集中浄化槽(34.3)
  - ・直接U字溝…(27.2)
9. 手賀沼写真展の開催は何んで知ったか
  - ・ふるさと号外…(46.9)
  - ・知人に聞いた…(14.7)
  - ・その他……………(38.4)
10. アンケートの回答者・男性……………(14.0)
  - ・女性……………(86.0)

## — ご紹介 —

当近隣センターは地域の皆さんと共に、ふれあいの場として愛用されており、又サークル活動も活発に行なわれていると聴く。体育部とサークルの人達で体育館・各所を順次、自発的に清掃されていると洩れ伺っている。ほんとうにご苦労様です。いつも清潔と輪を以って、今後共宜しく。

## ！肩こり教室のお話！

社会構造は別として、最近肩こりでおなやみの方が年々増えていると洩れ聞いている。●そこで増尾地域保健推進員の皆さんが、先般肩こり教室を開設し内外共に反響大とのこと。●結講、けっこうでした、●勿論会場は当近隣センター二階和室も受講者ではぼ満ばいの盛況ぶり。●講師として筑波大学理学療法士、福光英彦先生をお招きし、初歩的な話から実技を合わせのご指導を、そして受講生の熱の入った対応ぶりも印象的でした。●尚、筑波大学理学療法の資料を参照し、一部抽出したものをご紹介します。……題して『肩こりと体操』

### 1. 何故肩こりが多いのか

- ・人類が首を上げ、立ったり座ったりするため
- ・重いものを持ったり、手先きの長時間作業
- ・外傷を受け易い
- ・生れつき奇形が比較的多い
- ・内臓の異状が肩こりとなって現われる
- ・精神的な悩み等が肩こりの発生に関与
- ・目鼻耳歯等も肩こりの原因

### 2. 肩こりの原因となる疾患

- ・頸肩腕症群・斜角筋症候群・五十肩・寝ちがひ

### 3. 治療(急性期あるいは痛みの激しい時)

- ・安静に保つ・ベッドは硬め・机の高さ調節
- ・重い物を持たない・患部を湿布する
- ・急性期は冷やした方が良い

### ・頸部の安静のためカラー等を首に巻く

- ・医師の治療を受ける

### 4. 慢性期や痛みの軽いとき

- ・温熱療法・マッサージ指圧・はり・きゆう
- ・サウナ・温泉・温水プール・首を引張る

### 5. 肩こり体操(目的)1日2～3回、2～3ヶ月続ける

- ・首や肩の周りの筋肉を強くする
- ・動きの悪い所を軟かくし、縮んだ部分を引き伸す・血液の循環を良くする

### 6. 予防について

- ・老化の予防・足腰の力を強くする
- ・机、椅子の高さ調節・レクリエーションの必要性